

**Growth**  
SUPPLEMENTS

# RECEITAS



**COOKIE DE CHOCOLATE  
COM CASTANHA DO PARÁ  
E WHEY DE CHOCOLATE**





Fique na dieta e experimente todo sabor do Whey de Chocolate em uma receita fit e muito prática.

□ **Whey da Growth** é aprovado em todos os laudos de proteína e entrega um padrão europeu de qualidade para sua rotina, inclusive na hora da sobremesa!



**CLIQUE AQUI E COMPRE O WHEY DE CHOCOLATE**



**NÃO SE ENGANE!**  
Nosso Whey Concentrado é de 1kg. Os concorrentes têm 900g.



**VENDA DIRETAMENTE DA NOSSA INDÚSTRIA PARA A SUA CASA,** sem lucro de terceiros



**APROVADO EM TODOS OS LAUDOS DE PROTEÍNA**

## Cookie de chocolate com castanha do Pará e Whey de Chocolate

**Rendimento: 20 Cookies pequenos**



### INGREDIENTES:

- 1 ½ xíc. de farinha de amêndoas (225g)
- ½ xíc. de coco ralado sem açúcar (40g)
- 3 scoops de Whey Protein Growth sabor chocolate (30g)
- 1 col. sopa de Óleo de coco (10g)
- 6 col. sopa de Xylitol (90g)
- 2 Ovos
- 1 col. sopa de chocolate amargo em gotas ou picadinho (25g)
- 2 col. sopa de castanha do Pará picada (30g)



### MODO DE PREPARO:

1. Misture bem todos os ingredientes;
2. Forme 20 bolinhas pequenas com a massa e achate um pouco para formar um disco;
3. Coloque em uma forma forrada com papel manteiga;
4. Leve ao forno pré-aquecido a 200°C por aproximadamente 15 minutos, ou até dourar, e está pronto!

### MACROS TOTAIS DA RECEITA:

CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
<b>2.318,96</b>	<b>87,38</b>	<b>127,39</b>	<b>158,75</b>

### MACROS POR UNIDADE:

CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
<b>115,94</b>	<b>4,36</b>	<b>6,36</b>	<b>7,93</b>

**PAÇOCA DE WHEY  
DE CHOCOLATE COM  
AMENDOIM**





Essa receita vai provar que uma sobremesa de Whey de Chocolate com Amendoim também pode ser saborosa!

Além do shake, prepare essa receita incrível com o **Whey da Growth**, que é fabricado com alta tecnologia e o melhor custo-benefício do mercado.



CLIQUE AQUI E COMPRE O  
WHEY DE CHOCOLATE COM  
AMENDOIM



NÃO SE ENGANE!  
Nosso Whey  
Concentrado é de 1kg.  
Os concorrentes têm 900g.



VENDA DIRETAMENTE  
DA NOSSA INDÚSTRIA  
PARA A SUA CASA,  
sem lucro de terceiros



APROVADO EM  
TODOS OS LAUDOS  
DE PROTEÍNA

## Paçoca de Whey de Chocolate com Amendoim

Rendimento: 10 porções



### INGREDIENTES:

- 1 xíc. de amendoim torrado (150g)
- 4 scoops de Whey Protein Growth sabor chocolate com amendoim (40g)
- 1/2 col. sopa de óleo de coco (5g)
- 1 pitada de sal



### MODO DE PREPARO:

1. Bata o amendoim torrado em um liquidificador ou processador;
2. Em um bowl/cumbuca, misture bem a farinha de amendoim com os demais ingredientes e vá amassando com as mãos até atingir uma textura de paçoca;
3. Se preferir, formate usando uma forma de silicone ou mesmo enrolando e formando bolinhas; Obs: Você pode banhar em chocolate meio amargo que vai ficar uma delícia.

E se quiser que a paçoca fique mais doce, adicione uma colher de sopa Xylitol.

### MACROS TOTAIS DA RECEITA:

CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
<b>1.084</b>	<b>71,63</b>	<b>35,32</b>	<b>72,73</b>

### MACROS POR UNIDADE:

CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
<b>108,4</b>	<b>7,16</b>	<b>3,53</b>	<b>7,27</b>

**BEIJINHO DE WHEY  
SABOR PICOLÉ DE COCO**





## Uma sobremesa clássica para não extrapolar na dieta!

Leve o sabor marcante do **Whey de Picolé de Coco** para sua rotina com essa receita incrível, que garante máxima performance durante seu treino.



CLIQUE AQUI E COMPRE O  
WHEY DE PICOLÉ DE COCO



**NÃO SE ENGANE!**  
Nosso Whey  
Concentrado é de 1kg.  
Os concorrentes têm 900g.



**VENDA DIRETAMENTE  
DA NOSSA INDÚSTRIA  
PARA A SUA CASA,**  
sem lucro de terceiros



**APROVADO EM  
TODOS OS LAUDOS  
DE PROTEÍNA**

## Beijinho de Whey sabor picolé de coco

**Rendimento: 20 unidades**



### INGREDIENTES:

- 4 scoops de Whey Protein Growth sabor Picolé de Coco (40g)
- 2 col. sopa de coco ralado sem açúcar (10g)
- 2 col. sopa leite desnatado em pó (16g)
- 2 col. sopa de Xylitol (30g)
- Entre 3 e 4 col. sopa de leite de coco (ou o suficiente para atingir o ponto) (45-60g)
- Leite em pó ou coco ralado sem açúcar para enrolar



### MODO DE PREPARO:

1. Misture tudo até dar a liga.

A quantidade de leite de coco pode variar de acordo com a qualidade do coco ralado usado.

2. Enrole em bolinhas pequenas e passe no coco ralado ou no leite em pó, e está pronto!

### MACROS TOTAIS DA RECEITA:

CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
<b>398,77</b>	<b>37,26</b>	<b>49,53</b>	<b>18,04</b>

### MACROS POR UNIDADE:

CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
<b>19,93</b>	<b>1,86</b>	<b>2,47</b>	<b>0,9</b>

**PÃO LOWCARB COM  
MASSA DE MIX DE FARINHAS  
E WHEY TRADICIONAL**





## Essa receita vai salvar seu pós-treino!

Uma rotina leve e saudável combina com o **Whey Tradicional**, que potencializa a recuperação do tecido muscular e combate a inflamação local das fibras.



CLIQUE AQUI E COMPRE O  
WHEY TRADICIONAL



**NÃO SE ENGANE!**  
Nosso Whey  
Concentrado é de 1kg.  
Os concorrentes têm 900g.



**VENDA DIRETAMENTE  
DA NOSSA INDÚSTRIA  
PARA A SUA CASA,**  
sem lucro de terceiros



**APROVADO EM  
TODOS OS LAUDOS  
DE PROTEÍNA**

## Pão lowcarb com massa de mix de farinhas e Whey Tradicional

Rendimento: 1 pão



### INGREDIENTES:

- 6 ovos
- 4 col. sopa de creme de leite (60g)
- 4 col. sopa de farelo de aveia (40g)
- 4 col. sopa de farinha de castanha de caju (48g)
- 4 scoops de Whey Protein Growth tradicional (40g)
- 1 col. chá de sal (6g)
- 1 col. sopa de fermento químico (15g)
- 2 col. de leite em pó (16g)
- Flocos de aveia e manteiga para untar



### MODO DE PREPARO:

1. Em um bowl/cumbuca coloque os ovos, o sal, a farinha de aveia, a farinha de castanha de caju e o creme de leite, e misture bem com um fouet (batedor de arame);
2. Adicione o fermento químico e misture novamente;
3. Adicione o leite em pó aos poucos até obter uma massa consistente e pegajosa. A quantidade de leite em pó pode variar um pouco;
4. Unte uma forma, de preferência de silicone (ou antiaderente) no formato pão de forma (14 x 10 x 6,5 cm), com manteiga e flocos de aveia, e adicione a massa. Espalhe com uma espátula umedecida com água e finalize com mais um pouco de flocos de aveia
5. Leve a massa ao forno pré-aquecido à 180°C por 40 minutos, e está pronto!

### MACROS TOTAIS DA RECEITA:

CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
<b>1.188,43</b>	<b>88,28</b>	<b>42,26</b>	<b>73,21</b>



**PANQUECAS FOFAS  
DE WHEY DE BAUNILHA  
COM CREME DE AVELÃ**



## Buscando por hipertrofia com uma receita diferente?

Reforce sua dieta com o tradicional **Whey de Baunilha**, que estimula o aumento da massa magra e auxilia seus músculos a crescerem enquanto você aproveita essa receita especial.



**CLIQUE AQUI E COMPRE O  
WHEY DE BAUNILHA**



**NÃO SE ENGANE!**  
Nosso Whey  
Concentrado é de 1kg.  
Os concorrentes têm 900g.



**VENDA DIRETAMENTE  
DA NOSSA INDÚSTRIA  
PARA A SUA CASA,**  
sem lucro de terceiros



**APROVADO EM  
TODOS OS LAUDOS  
DE PROTEÍNA**

## Panquecas fofas de Whey de Baunilha com Creme de Avelã

**Rendimento: 4 pancakes**



### INGREDIENTES:

- 1 banana nanica madura (85g)
- 2 claras
- 1 scoop de whey de baunilha (10g)
- 1 col. sopa de farinha de aveia (10g)
- ½ col. chá de fermento em pó (2g)
- Creme de avelã Growth à gosto



### MODO DE PREPARO:

1. Amasse bem a banana e misture com os demais ingredientes. Você pode misturar tudo com um mixer, se preferir.
2. Coloque a mistura em uma frigideira pré-aquecida com um pouco de manteiga, doure dos dois lados.
3. Sirva com o Creme de Avelã Growth.

### MACROS TOTAIS DA RECEITA:

CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
<b>264,23</b>	<b>17,63</b>	<b>33,01</b>	<b>6,72</b>

### MACROS POR UNIDADE:

CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
<b>66,05</b>	<b>4,4</b>	<b>8,25</b>	<b>1,68</b>

**CHEESECAKE COM  
CALDA DE DOCE DE LEITE**





## Turbine seu treino com a sobremesa ideal!

Essa receita tem um toque irresistível do **Whey Doce de Leite**, que garante a energia exata que seus músculos precisam para crescerem e se recuperarem durante um treino forte e constante.



CLIQUE AQUI E COMPRE O  
WHEY DE DOCE DE LEITE



**NÃO SE ENGANE!**  
Nosso Whey  
Concentrado é de 1kg.  
Os concorrentes têm 900g.



**VENDA DIRETAMENTE  
DA NOSSA INDÚSTRIA  
PARA A SUA CASA,**  
sem lucro de terceiros



**APROVADO EM  
TODOS OS LAUDOS  
DE PROTEÍNA**

## Cheesecake com calda de doce de leite (Whey Doce de Leite)

Rendimento: 4 porções



### INGREDIENTES DO CREME DE QUEIJO:

- 450g de queijo ricota
- 300g de iogurte grego
- 2 col. sopa de Xylitol (30g)
- 1 limão
- 1 pitada de noz moscada (1g)



### MODO DE PREPARO DO CREME DE QUEIJO:

1. Desmanche o queijo ricota e misture com o iogurte grego, o Xylitol, as raspas, o suco do limão e a noz moscada;
2. Bata com um mixer (ou liquidificador) até obter uma textura lisa



### MODO DE PREPARO DA CALDA:

1. Misture todos os ingredientes, bata com um mixer até obter uma consistência lisa e reserve.



### INGREDIENTES DA CRUMBLE:

- 1 xíc. de farinha de castanha de caju (150g)
- 1 xíc. de farinha de amendoim (150g)
- 4 col. sopa de açúcar de coco (48g)
- 4 col. sopa de óleo de coco (40g)



### MODO DE PREPARO DA CRUMBLE

1. Misture todos os ingredientes do crumble;
2. Forre uma assadeira com papel manteiga e espalhe a mistura formando uma camada de aproximadamente 1/2 centímetro;
3. Leve ao forno pré-aquecido a 200° celsius graus por 10 minutos;
4. Retire e deixe esfriar e desmanche grosseiramente.



### INGREDIENTES DA CALDA:

- 4 scoops de Whey Protein Growth sabor doce de leite (40g)
- 2 scoops de leite em pó (40g)
- 3 scoops de leite quente (90g)



### MONTAGEM:

1. Escolha um pote pequeno (pode ser um pote de doce pequeno, um copo de whisky ou mesmo um pote de sobremesa);
2. Coloque 2 colheres de sopa de crumble, 3 colheres de sopa do creme e mais 2 colheres de sopa da calda de Whey de doce de leite, e está pronto!

### MACROS TOTAIS DA RECEITA:

CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
<b>3.848</b>	<b>189</b>	<b>245</b>	<b>248</b>

### MACROS POR UNIDADE:

CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
<b>962</b>	<b>47,25</b>	<b>61,25</b>	<b>62</b>

**MUFFINS COM  
WHEY COOKIES  
AND CREAM**





## Cansado das receitas do seu dia a dia? Temos a solução!

Sua rotina merece todo o sabor do **Whey Cookies and Cream** para uma receita surpreendente e rica em **Glutamina** e **BCAA** (incluindo **Leucina**).



CLIQUE AQUI E COMPRE O  
WHEY DE COOKIES  
AND CREAM



NÃO SE ENGANE!  
Nosso Whey  
Concentrado é de 1kg.  
Os concorrentes têm 900g.



VENDA DIRETAMENTE  
DA NOSSA INDÚSTRIA  
PARA A SUA CASA,  
sem lucro de terceiros



APROVADO EM  
TODOS OS LAUDOS  
DE PROTEÍNA

## Muffins com Whey Cookies And Cream

Rendimento: 18 unidades



### INGREDIENTES:

- 6 bananas (nanica ou prata) (510g)
- 1 ovo
- 5 claras
- 6 col. sopa de aveia em flocos (36g)
- 6 col. sopa de farinha de aveia (60g)
- 1 col. sopa de óleo de coco (10g)
- 1 col. sopa de canela em pó (10g)
- 6 scoops de Whey Protein Growth sabor Cookies and cream (60g)
- 1 col. sopa de fermento em pó (15g)



### MODO DE PREPARO:

1. Em um bowl, adicione a banana picada, as claras, a farinha de aveia, o óleo de coco, a canela em pó e o Whey. Bata tudo com um mixer um liquidificador;
2. Adicione o fermento em pó e misture bem;
3. Coloque as forminhas de papel na forma de muffin, e adicione a massa até a metade;
4. Leve ao forno pré-aquecido a 200°C por 20 minutos.
5. Coloque a cobertura da sua preferência e está pronto.

Obs: Nesta receita usamos o Creme de Avelã Growth e nibs de cacau como cobertura do muffin.

### MACROS TOTAIS DA RECEITA:

CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
<b>1.421,48</b>	<b>90,55</b>	<b>196,03</b>	<b>28,55</b>

### MACROS POR UNIDADE:

CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
<b>79,13</b>	<b>5,03</b>	<b>10,89</b>	<b>1,58</b>



**SALADA DE FRUTAS COM  
CREME DE WHEY  
SABOR SORVETE DE CREME**



## Seu objetivo é ganho de massa muscular? Então essa receita é para você!

Prepare essa receita clássica e prática com o **Whey de Sorvete de Creme**, um suplemento de alto valor biológico e com grande concentração de proteínas e aminoácidos essenciais.



**CLIQUE AQUI E COMPRE O  
WHEY DE SORVETE  
DE CREME**



**NÃO SE ENGANE!**  
Nosso Whey  
Concentrado é de 1kg.  
Os concorrentes têm 900g.



**VENDA DIRETAMENTE  
DA NOSSA INDÚSTRIA  
PARA A SUA CASA,**  
sem lucro de terceiros



**APROVADO EM  
TODOS OS LAUDOS  
DE PROTEÍNA**

## Salada de frutas com creme de Whey sabor sorvete de creme

**Rendimento: 4 porções**



### INGREDIENTES:

- 3 kiwis cortados em cubos (210g)
- 1 xíc. morango picado em cubos (150g)
- 2 mangas sem casca cortadas em cubos (300g)
- Suco de 1 laranja
- 3 scoops de Whey Protein Growth sabor sorvete de creme (30g)
- 3 scoops de leite em pó (60g)
- 4 scoops de água quente (120 ml)

Growth Supplements

25



### MODO DE PREPARO:

1. Comece preparando o creme. Para isso, misture o Whey, o leite em pó e a água quente até obter consistência homogênea e cremosa. Se necessário, adicione um pouco mais de água para obter a consistência desejada. Se preferir, misture com o auxílio de um mixer;
2. Leve à geladeira até que fique gelado;
3. Agora misture as frutas devidamente higienizadas e picadas, adicione o suco de laranja sobre a mistura e leve à geladeira até que fique fria;
4. Monte duas porções de frutas e sobre elas o creme de sorvete de creme;
5. Sirva a seguir.

### MACROS TOTAIS DA RECEITA:

CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
<b>744</b>	<b>51,51</b>	<b>125,13</b>	<b>4,05</b>

### MACROS POR UNIDADE:

CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
<b>186</b>	<b>12,87</b>	<b>31,28</b>	<b>1,01</b>

**MOUSSE DE  
WHEY DE MARACUJÁ**





O sabor que você precisa em uma receita prática e econômica!

O **Whey da Growth** é o mais bem avaliado do mercado e conta com o melhor custo-benefício do mercado, custando apenas **R\$76,50** um pacote de **1kg** à vista no boleto ou depósito.



CLIQUE AQUI E COMPRE O  
WHEY DE MARACUJÁ



**NÃO SE ENGANE!**  
Nosso Whey  
Concentrado é de 1kg.  
Os concorrentes têm 900g.



VENDA DIRETAMENTE  
DA NOSSA INDÚSTRIA  
PARA A SUA CASA,  
sem lucro de terceiros



APROVADO EM  
TODOS OS LAUDOS  
DE PROTEÍNA

## Mousse de Whey de Maracujá

Rendimento: 6 porções



### INGREDIENTES:

- 1 pacote gelatina em pó zero sem sabor (12g)
- 3 scoops de Whey Protein Growth sabor mousse de maracujá (30g)
- 1 pote iogurte natural desnatado (170g)
- 1 caixinha de creme de leite (200g)
- 8 pedras de gelo (120g)



### MODO DE PREPARO:

1. Dissolva a gelatina em pó conforme a orientação disponível no rótulo do fabricante;
2. No liquidificador, bata a gelatina dissolvida junto com a Whey, o iogurte e o creme de leite até que fique um creme homogêneo;
3. Adicione as pedras de gelo e bata novamente;
4. Coloque em taças individuais ou em um uma só travessa, leve à geladeira para gelar por aproximadamente 2 horas, e está pronto!

### MACROS TOTAIS DA RECEITA:

CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
<b>818</b>	<b>44</b>	<b>18</b>	<b>63</b>

### MACROS POR UNIDADE:

CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
<b>136,33</b>	<b>7,33</b>	<b>3</b>	<b>10,5</b>

**SORVETE DE BANANA  
COM WHEY DE MORANGO**





## Quer mais praticidade e energia no seu dia a dia?

Todas as propriedades da banana, do morango e do **Whey de Morango** resulta em uma excelente fonte proteica e garante a sensação de de saciedade.



**CLIQUE AQUI E COMPRE O  
WHEY DE MORANGO**



**NÃO SE ENGANE!**  
Nosso Whey  
Concentrado é de 1kg.  
Os concorrentes têm 900g.



**VENDA DIRETAMENTE  
DA NOSSA INDÚSTRIA  
PARA A SUA CASA,**  
sem lucro de terceiros



**APROVADO EM  
TODOS OS LAUDOS  
DE PROTEÍNA**

## Sorvete de banana com Whey de Morango

**Rendimento: 4 porções**



### INGREDIENTES:

- 6 bananas nanicas cortadas em 6 partes cada uma (510g)
- ½ pote de iogurte natural desnatado (85g)
- 3 scoops de Whey Protein Growth sabor morango (30g)



### MODO DE PREPARO:

1. Primeiro coloque os pedaços de banana dentro de um saquinho para alimentos e em uma forminha de gelo, coloque o iogurte;
2. Leve tudo ao congelador e aguarde por pelo menos 3 horas;
3. Quando tudo estiver congelado, no processador, coloque as bananas, o iogurte congelado e o Whey de morango e processe até ficar um creme liso e leve. O sorvete está pronto!
4. Agora você já pode servir ou guardar em um pote no congelador.

Obs: Você pode optar por diferentes sabores de Whey Protein Growth para fazer diferentes versões desse sorvete.

### MACROS TOTAIS DA RECEITA:

CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
<b>707,20</b>	<b>31,17</b>	<b>130,55</b>	<b>6,69</b>

### MACROS POR UNIDADE:

CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
<b>176,8</b>	<b>7,79</b>	<b>32,63</b>	<b>1,67</b>

OTIMIZE SEUS RESULTADOS INGER

Growth  
SUPPLEMENTS

80%  
WHEY  
PROTEIN

CONCENTRADO

5.4g BCAAs

4.5g  
Glutamina & Ácido  
Glutâmico

100%  
Whey  
Protein

MATERIA-PRIMA  
IMPORTADA SELECIONADA

1 kg

FRAPUCCINO DE WHEY





## Seu pré-treino ainda mais saboroso!

Essa receita vai turbinar o seu lanche com o **Whey da Growth**, o mais bem avaliado do mercado e com padrão europeu de qualidade!



**CLIQUE AQUI E COMPRE O  
WHEY DE CAPPUCINO**



**NÃO SE ENGANE!**  
Nosso Whey  
Concentrado é de 1kg.  
Os concorrentes têm 900g.



**VENDA DIRETAMENTE  
DA NOSSA INDÚSTRIA  
PARA A SUA CASA,**  
sem lucro de terceiros



**APROVADO EM  
TODOS OS LAUDOS  
DE PROTEÍNA**

## Frapuccino de Whey

**Rendimento: 1 porção**



### INGREDIENTES:

- 50 ml de água quente
- 200 ml de água gelada
- 8 pedras de gelo (120g)
- 2 col. sopa de leite em pó desnatado (16g)
- 2 scoops de Whey Protein Growth sabor capuccino (20g)
- 1 col. chá de cacau em pó (7g)
- Canela em pó à gosto



#### MODO DE PREPARO:

1. Primeiro misture o Whey sabor capuccino com a água quente;
2. Em seguida, em um liquidificador, coloque todos os ingredientes e bata tudo por 1 minuto;
3. Agora é só servir e beber!

#### MACROS TOTAIS DA RECEITA:

CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
<b>161,00</b>	<b>23</b>	<b>13</b>	<b>2</b>

**IOGURTE COM  
GRANOLA E CREME  
DE WHEY DE BANANA**





## A combinação que vai fazer a diferença no seu treino!

O **Whey de Banana** garante toda a energia que você precisa combinada à qualidade máxima que só a Growth produz.



**CLIQUE AQUI E COMPRE O  
WHEY DE BANANA**



**NÃO SE ENGANE!**  
Nosso Whey  
Concentrado é de 1kg.  
Os concorrentes têm 900g.



**VENDA DIRETAMENTE  
DA NOSSA INDÚSTRIA  
PARA A SUA CASA,**  
sem lucro de terceiros



**APROVADO EM  
TODOS OS LAUDOS  
DE PROTEÍNA**

## Iogurte com Granola e creme de Whey de Banana

**Rendimento: 3 porções**



### INGREDIENTES:

- 1 tangerina
- 1 pote de iogurte natural desnatado (170g)
- 1 xícara de granola (80g)
- 1 col. sopa de Mel (20g)
- Suco de meio limão
- 3 scoops de Whey Protein Growth sabor banana (30g)
- 3 scoops de leite em pó desnatado (60g)
- 4 scoops de água quente (120ml)



### MODO DE PREPARO:

1. Comece preparando o creme. Para isso, misture o Whey, o leite em pó e a água quente até obter consistência homogênea e cremosa. Se necessário, adicione um pouco mais de água para obter a consistência desejada. Se preferir, misture com um mixer;
2. Leve à geladeira até que fique gelado;
3. Em seguida, misture o iogurte natural com o mel e o suco de limão;
4. Monte em três potes ou taças, dividindo todos os ingredientes em três partes e colocando-os em camadas nesta ordem: iogurte, granola e o creme de Whey Growth sabor banana;
5. Sirva em seguida.

### MACROS TOTAIS DA RECEITA:

CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
<b>814,00</b>	<b>59</b>	<b>122</b>	<b>10</b>

### MACROS POR UNIDADE:

CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
<b>271,33</b>	<b>19,66</b>	<b>40,66</b>	<b>3,33</b>

***Growth***  
**SUPPLEMENTS**